

平成30年11月29日

保護者の皆様へ

世田谷小学校PTA会長 今給黎ちはる
家庭教育学級委員会委員長 桐田ひとみ

第3回 家庭教育学級 実施報告書

「育児レスキューヨガ講座」

11月9日(金)、26名(保護者19名、ひととき保育4名、他3名)参加のもと開催いたしました。

Hitomi(アマテルヨガ主宰)&Yoshie(Yoga Laboratoryアーナウンダー主宰)お二人の講師をお招きし参加者の皆様お一人お一人のお悩みに合わせた自分だけのオリジナル「レスキューヨガ」のプログラムを家でも自主的に練習できるようになることを目標として行われ有意義で楽しい家庭教育学級となりましたのでご報告させていただきます。

まずは呼吸を整え今の自分の体の状態をチェックする事から始めました。

各自のお悩みの性質に合わせて、立位または座位のチーム分けをしてそれぞれのグループで練習を行いました。

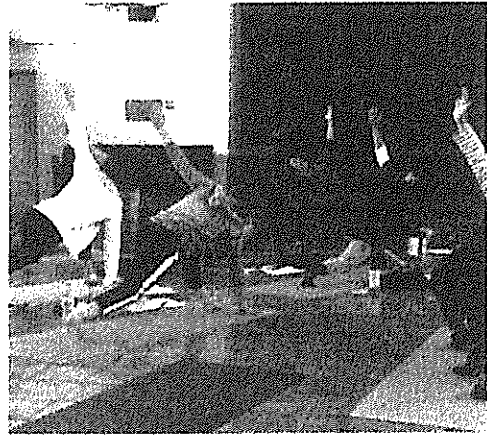
○「気」は上がってる↑?下がってる↓?チェックリスト

<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 呼吸が不安 <input type="checkbox"/> 不眠 <input type="checkbox"/> 呼吸が浅い <input type="checkbox"/> 肩が上がっている <input type="checkbox"/> 反り腰 <input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> イライラ <input type="checkbox"/> のぼせ <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 集中できない <input type="checkbox"/> 冷え <p>⑤ アがっているタイプ 交感神経優位 闘闘モード</p> <p>⑥ 座りポーズ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 花い <input type="checkbox"/> ぼろり <input type="checkbox"/> 無気力 <input type="checkbox"/> 肩が重い <input type="checkbox"/> ひび痛 <input type="checkbox"/> 通気性の後悔 <input type="checkbox"/> 痛傷 <input type="checkbox"/> 巻き肩 <input type="checkbox"/> 通気気味 <input type="checkbox"/> 肩痛 <input type="checkbox"/> 足くみ <p>④ 下がっているタイプ 副交感神経優位 スイッチモード</p> <p>⑦ 立位ポーズ</p>
---	--

*どちらの時でも「肩こり」「腰痛」が出てくる

気が上がってるグループと下がってるグループに分かれて行いました。

気が上がってるグループはおもに座位でゆったり落ち着くポーズを行いました。花輪のポーズ、かんぬきのポーズ、賢者のポーズと体の部位一ヶ所一箇所を意識して自分の体と会話をしながら問題を解消するイメージで行われました。



下がってるグループではおもに立位で正しい姿勢をもとに元気が出るポーズで行ないました。

タダーサナ、ハーフナマスカーラ(半分の太陽礼拝)、三角のポーズ、戦士のポーズなど力強いポーズで胸を開くということを意識して行われました。

当日配布したチェックリストにもとづき自分にあったポーズを選びながら、自分のためのレスキューヨガを組み立てました。

その後、実際のお悩みに多かった「疲労感・肩こり・腰痛」に効くモデルケースを行い、シャバーサナでは、考え事やわだかまりを大地に返すようなイメージをして力を緩めリラックスしました。

最後の瞑想では、最初にチェックした自分の体が、ヨガの練習を通してどう変化したかに気付く時間がとられました。

すっきりとした体の感覚だけでなく、満ち足りた心や、静かになっている頭の中を感じられた方も多かったかと思います。

ご参加の皆様ありがとうございました。